



Beyhan Erdugan en Güler Toprak

“Turkse ouderen weten weinig over dementie”

In het voorjaar is Pluspunt begonnen met een voorlichtingsproject over dementie voor Turkse en Marokkaanse ouderen, groepen die weinig weten over deze ziekte. De voorlichtingen worden gegeven door vrijwilligers, in de eigen taal en op plaatsen waar deze doelgroepen zelf regelmatig komen.

Een interview met vrijwilligster Beyhan Erdugan en projectmedewerker Güler Toprak.

Beyhan Erdugan (36) moest een paar jaar geleden stoppen met werken omdat ze ziek werd. “Thuiszitten is niets voor mij,” vertelt ze. “Daarom werk ik graag als vrijwilliger.” Ze zet zich in voor de Alevitische Culturele Vereniging en heeft ook als vrijwilliger gewerkt voor het Turkse huiszoekproject van Pluspunt en voor Ongekend Talent, ook van Pluspunt. Ze is nu een van de Turkse vrijwilligers die meewerken aan het voorlichtingsproject over dementie voor Turkse en Marokkaanse ouderen. “Veel Turkse ouderen weten niks

over dementie, ik wil hen er graag iets over leren,” verklaart ze haar motivatie om zich op te geven als vrijwilliger.

De training

Voorafgaand aan de voorlichtingen hebben de vrijwilligers een training gevolgd waarin ze leerden over de werking van de hersenen en de ziekte dementie. Beyhan: “Ik dacht dat vergeetachtigheid hoorde bij het ouder worden en wist helemaal niet dat het ook het gevolg van een ziekte kan zijn. Op de training heb ik geleerd hoe de hersenen wor-

A CTIVITEITEN

vrijdag 30 juli

Informatiebijeenkomst Deel je leven voor senioren in Schiebroek Borghave

dinsdag 3 augustus

Start cursus Ongekend Talent Pluspunt

woensdag 8 september

Informatiebijeenkomst Deel je leven voor schrijvers Pluspunt

zondag 26 september

Vertellers van Verhalenderwijs in Stad vol verhalen Glazen zaal, Centrale Bibliotheek

woensdag 15 oktober

Themabijeenkomst over woonservicegebieden Bibliotheektheater

woensdag 24 november

Themabijeenkomst over het opvoeden van kleinkinderen Bibliotheektheater

Voor meer informatie zie ook www.pluspuntrotterdam.nl.



Interview met Beyhan Erdugan en Guler Toprak	1
Deel je leven	3
Diverse berichten	4

Colofon

NIEUWS-PUNT 92
juli 2010

Deadline nr. 93
16 augustus 2010

Bijdragen: medewerkers Pluspunt
Eindredactie: Willy Hilverda
Vormgeving: Bureau Karakter
Druk: De Nieuwe Grafische, Rotterdam
oplage: 1.300

NIEUWS-PUNT is een uitgave van Pluspunt, expertisecentrum voor senioren en participatie.

Pluspunt

Ungerplein 2, flat 25
3033 BR Rotterdam
tel. 010 - 467 17 11
fax 010 - 465 38 85
info@pluspuntrotterdam.nl

www.pluspuntrotterdam.nl

Postbanknummer 0349645
t.n.v. Pluspunt, Rotterdam

Medewerkers

Heili Bassa, directeur
h.bassa@pluspuntrotterdam.nl

Anneke Boer
a.boer@pluspuntrotterdam.nl

Willy Hilverda
w.hilverda@pluspuntrotterdam.nl

Dorothy Krolis
d.krolis@pluspuntrotterdam.nl

Anja Moll
a.moll@pluspuntrotterdam.nl

Guler Toprak
g.toprak@pluspuntrotterdam.nl

Liesbeth van Well
l.vanwell@pluspuntrotterdam.nl

Secretariaat

Lia Henderson, Sevim Senel,
Audrey de Zanger
info@pluspuntrotterdam.nl

den aangetast door de ziekte van Alzheimer.”

De vrijwilligers leerden niet alleen over de ziekte dementie, ze leerden ook hoe ze voor een groep moesten staan om voorlichting te geven. Beyhan: “We hebben in de cursusgroep geoefend en daarna heb ik mijn burens thuis uitgenodigd en hen een voorlichting gegeven. En ik heb hen gevraagd me te zeggen wat ik wel en niet goed deed.”

Opluchting

Hoewel ze de eerste keer zenuwachtig was, ging het erg goed en groeide haar zelfvertrouwen. Ze is bij vijf voorlichtingen aanwezig geweest, waarvan ze er drie zelf heeft gedaan. “Tijdens de bijeenkomsten worden veel vragen gesteld. Dat had ik wel verwacht, want ik weet dat Turkse ouderen niet veel weten.” Uit de vragen blijkt bijvoorbeeld dat veel mensen bang zijn dat vergeetachtigheid en dementie hetzelfde is. “Als ik dan vertel wat de eerste signalen zijn van dementie, zijn ze opgelucht.” Sowieso zorgen de voorlichtingen voor opluchting bij de aanwezigen. Projectleider Güler Toprak: “Dementie is nog steeds een taboe binnen de Turkse cultuur. De letterlijke vertaling van dementie is *bunama*, dat betekent dat je gek bent. Sommigen denken zelfs dat het een straf is van Allah. Daarom is het voor Turken erg moeilijk om erover te praten. Ze schamen zich als iemand in de familie dementierend is.” Dankzij de voorlichtingen weten de mensen nu dat dementie een ziekte is, net als suikerziekte, waarvoor je je niet hoeft te schamen. En omdat ze weten dat ze zich niet hoeven te schamen, durven ze hulp te zoeken.

Huisbezoeken

Om tegemoet te komen aan het schaamtegevoel, worden er naast de algemene voorlichtingen kleine huiskamerachtige bijeenkomsten georganiseerd zodat er in de eigen omgeving verder gepraat kan worden over de ziekte. De vrijwilligers kunnen op deze manier heel gericht antwoord geven op de vragen die

er leven en de familie wijzen op mogelijke hulp.

Ook het feit dat er om professionele hulp gevraagd kan worden zorgt voor opluchting. Bij jongeren die nu beseffen dat ze zich niet hoeven te schamen dat ze hun dementerende ouder niet kunnen helpen. Maar ook ouderen zelf zijn opgelucht omdat ze hun kinderen niet willen belasten met zorg als ze ziek worden.

Veel belangstelling

Güler Toprak vertelt dat de belangstelling voor de voorlichtingen nog groter is dan verwacht. “We gaven laatst een voorlichting in de Larenkamp, maar veel Turkse ouderen waren al onderweg naar Turkije of druk bezig met inpakken. De ouderen die wel aanwezig waren, hebben er bij ons op aangedrongen dat we na de zomer terugkomen om ook de anderen over dementie te vertellen.” Een ander bijkomend voordeel van de voorlichtingen is dat mensen er nu met elkaar over durven te praten en hun zorgen durven te uiten. Het lijkt erop dat het onderwerp dementie in de Turkse gemeenschap de taboesfeer achter zich laat.

Marokkaanse ouderen

Naast voorlichtingen voor Turkse ouderen, is Pluspunt nu ook gestart met voorlichtingen voor Marokkaanse ouderen door Marokkaanse vrijwilligers. Güler Toprak: “Ook bij de Marokkanen is de belangstelling groot. Wat mij opviel is dat het onderwerp hier iets minder in de taboesfeer zit. Er wordt gemakkelijker over gepraat. Maar ook bij Marokkanen is nog veel onwetendheid en vervullen de voorlichtingen een behoefte.” Na de ramadan, dit jaar van 11 augustus tot en met 10 september, gaan de Marokkaanse vrijwilligers verder met het geven van voorlichtingen.

Informatie: Güler Toprak

Ieder leven is de moeite waard om opgeschreven te worden

Pluspunt start met levensboekenproject Deel je leven

Ieder mensenleven is uniek en over ieder mensenleven valt wel een boek te schrijven. Om senioren de gelegenheid te geven hun leven te boek te stellen heeft Pluspunt het project Deel je leven ontwikkeld. Voor dit project zijn we op zoek naar vrijwilligers met schrijftalent.

In Deel je leven bezoeken vrijwilligers gedurende drie maanden senioren en interviewen hen om van hun levensverhaal een boek te maken.

Voor Deel je leven werkt Pluspunt samen met Stichting Ouderenhuisvesting Rotterdam (SOR). Naast bewoners van SOR-wooncomplexen kunnen ook andere senioren uit de wijk meedoen. Het project bestaat uit twee fasen. In de eerste fase worden de levensboeken gemaakt. In de tweede fase vormen de deelnemende senioren vertelkringen. In deze vertelkringen wisselen ze, aan de hand van hun levensboeken, herinneringen uit.



Levensboeken

De verhalen worden opgetekend door vrijwilligers die schrijven leuk vinden. Anja Moll: “Voor de schrijvers is het leuk om iemand van een oudere generatie te interviewen, te horen hoe een leven zich heeft ontwikkeld en hoe iemand zich bijvoorbeeld door een moeilijke periode heeft heen geslagen. En het is mooi dat je iemand het gevoel kunt geven dat zijn of haar leven de moeite waard is om er een boek van te maken.”

Hoe het levensboek eruit gaat zien, mogen de schrijver en de verteller helemaal zelf bepalen. Het kan een dik boek of een dun boek zijn, een gedrukt boek of een gekopieerd boek. Er kunnen foto's in opgenomen worden, maar ook afbeelden van diploma's, cijferlijsten of een pagina uit een poesie-album.

Schrijvers gezocht

Pluspunt is nu op zoek naar mensen die van schrijven houden en

die het leuk vinden om senioren te interviewen en hiervan een boek met foto's en verhalen te maken. Een schrijver bezoekt gedurende drie maanden wekelijks of tweewekelijks een Rotterdamse senior en verzamelt verhalen en foto's. Deze worden in overleg met de senior verwerkt tot een boek. De schrijver kan dus zelf zijn of haar tijd indelen en zelf bepalen hoeveel tijd hij of zij erin steekt.

Belangstelling?

Als u belangstelling heeft om als schrijver mee te doen aan het project, bent u van harte welkom op de informatiebijeenkomst op 8 september, om 10.00 uur bij Pluspunt. Voor de vrijwillige schrijvers is er op 15 september een trainingsdag. Gedurende het traject organiseren we terugkomdagen en naar behoefte workshops, zoals fotobewerken en lay-out.

Opgave en informatie

U kunt een aanmeldingsformulier aanvragen en zich alvast opgeven bij Pluspunt voor de informatiedag op 8 september.

Informatie: Anja Moll

Gezocht: Senioren in Schiebroek die hun levensverhaal willen laten optekenen

Woont u in Schiebroek en wilt u als senior uw levensverhaal laten optekenen?

Dan bent u van harte welkom op de informatiebijeenkomst op 30 juli, om 10.00 uur in het 55-plus wooncomplex Borghave, Wilgenlei 302-786.

U kunt zich opgeven bij De Wilgenkoepel, 010 - 285 50 55 (Corrie van Wel) of bij Pluspunt.

Informatie: Anja Moll

Ontdek uw verborgen talenten

Zomercursus Ongekend Talent

Bent u op zoek naar een nieuwe invulling van uw vrije tijd? Zoekt u iets wat goed aansluit bij uw talenten en interesses? Dan kunt u zich opgeven voor de zomercursus Ongekend Talent die op dinsdag 3 augustus 2010 start bij Pluspunt.

De cursus biedt 55-plussers de gelegenheid hun ongekende talenten en kwaliteiten te ontdekken en geeft ze inzicht in hoe deze te gebruiken. Dit kan bijvoorbeeld vrijwilligerswerk zijn, een nieuwe hobby, een eigen maatschappelijk initiatief of misschien zelfs een nieuwe baan.

Vijf bijeenkomsten

De cursus duurt vijf weken. In de eerste bijeenkomst maken we kennis met elkaar, bepalen we hoe we samen willen werken en gaan aan de hand van een aantal testjes op zoek naar onze sterke punten. In de tweede bijeenkomst gaan we nader op zoek naar onze talenten en naar wat ons echt motiveert. In de derde bijeenkomst verkennen we onze mogelijkheden en maken een voorlopige keuze. In de vierde bijeenkomst gaan we nader in op onze doelen, maken een definitieve keuze en starten met het maken van een plan van aanpak.

De vijfde keer bespreken we de plannen en kijken we of we elkaar kunnen helpen met het realiseren ervan.

Waar, wanneer en kosten

Wanneer: vijf keer op dinsdag, vanaf 3 augustus, van 10.00 tot 12.30 uur.

Plaats: Pluspunt

Kosten: € 7,50

Opgave

U kunt zich telefonisch of per email opgeven.

Informatie: Dorothy Krolis

Stand van zaken Check In

In het voorjaar van 2009 startte Pluspunt met het educatieve project Check In. Projectleider Liesbeth van Well kijkt tevreden terug op de eerste anderhalf jaar en zit vol plannen voor de toekomst: “We willen komend seizoen graag nog meer Rotterdamse basisscholen bereiken en, in samenwerking met de provinciale stichting Kunstgebouw, het middelbaar beroepsonderwijs in de provincie Zuid-Holland.”

Verhuisdoos

Check In bestaat uit een stadsbus die is omgebouwd tot bioscoop en expositieruimte. In de bioscoop is een film te zien waarin kleinkinderen uit verschillende culturen hun grootouders interviewen. Kunstenaars lieten zich inspireren door de films en maakten kunstwerken die te zien zijn in de expositieruimte van de bus.

Bij het project hoort een lespakket dat uit vier dagdelen bestaat. Basisscholen, middelbare scholen en het middelbaar beroepsonderwijs kunnen gebruik maken van Check In. De leerlingen zien de film, bekijken de expositie en interviewen bewoners van een woonzorgcentrum bij hen in de buurt. Hun ervaringen verwerken ze als mini-expositie in een verhuisdoos. Check In wordt uitgevoerd in Rotterdam en Breda.

Klooster

“We hebben heel goede ervaringen met mbo-scholen,” zegt Liesbeth. “Check In is heel geschikt voor de opleiding medewerker maatschappelijke zorg. Bijzonder was bijvoorbeeld het gesprek tussen leerlingen van deze opleiding van ROC Zadkine en leden van de werkgroep ouderenbeleid van het COC. Ik vond het nogal gewaagd omdat er ook Marokkaanse meiden bijzaten. Maar het was echt geweldig. Een van die meiden vertelde zelfs dat ze lesbisch was.” Ook is Liesbeth enthousiast over de uitwisseling in Breda tussen

mbo-leerlingen en de zusters Franciscanessen congregatie Alles voor allen. “Voor de mbo-ers was dit een hele nieuwe wereld. Ze kregen een rondleiding door het klooster en hoorden verhalen over de missie in Afrika. De school heeft een boek gemaakt over dit project.”

Informatie: Liesbeth van Well

Verhalenderwijs

Bevrijdingsverhalen

Dit jaar vierden we op 5 mei het feit dat het 65 jaar geleden is dat ons land werd bevrijd van de Duitse bezetters. Dit was voor Verhalenderwijs de aanleiding om op zoek te gaan naar verhalen over oorlog, onderdrukking en bevrijding uit andere culturen. Momenteel werken tien vertellers van Verhalenderwijs, in een training met Paul Middellijn, er hard aan om hun verhalen zo goed mogelijk te kunnen brengen. Het zijn veelal verhalen die nog niet eerder verteld zijn: over de Marokkaan die op 16-jarige leeftijd door de geallieerden werd geronseld om in de Tweede Wereldoorlog in Frankrijk te vechten, over de Surinaamse soldaten die in 1955 moesten vechten in de Korea oorlog, over de slavernij in Suriname en over de vrijheidsstrijd op Kaap-Verdië. Ook een verhaal over een oorlogsliefde in Rotterdam ontbreekt niet.

Wilt u de vertellers boeken, dan kunt u contact opnemen met

Liesbeth van Well.

Elisabeth van der Poel

Op 13 mei is onze vrijwilligster Elisabeth van der Poel na een kort ziekbed rustig overleden. Ze is 90 jaar geworden. Elisabeth was vanaf het begin als vrijwilligster betrokken bij diverse projecten van Pluspunt. Als verhalenvertelster van het eerste uur van Verhalenderwijs heeft ze velen weten te raken met haar persoonlijke verhalen over het Rotterdam van vroeger.

We zullen Elisabeth missen.